



PSYCHOLÓGIA PRE ŽIVOT

Akademický rok: 2022/2023 – zimný semester

Termín	Čas	Učebňa*	Lektor	Témy prednášok
6. október 2022 štvrtok	14:45	MB 205	PhDr. Ľubica Mindeková, Ing. Martina Kardošová, Ing. Janka Sňahničanová	Úvodná všeobecná prednáška
13. október 2022 štvrtok	13:30	MB106	Mgr. Monika Reitšpís	Sociálny tréning a prednáška - Všímavosť a súcit so sebou a druhými
27. október 2022 štvrtok	13:30	MB106	Mgr. Monika Reitšpís	Zvládanie existenciálnych strachov v seniorskom veku
24. november 2022 štvrtok	13:30	MB105	PhDr. Miroslava Bruncková, PhD.	Zvládanie záťaže a prekonávanie stresu využitím relaxačných metód
08. december 2022 štvrtok	13:30	MB106	PhDr. Miroslava Bruncková, PhD.	Prevenca stresu – budovanie psychickej odolnosti
12. január 2023 štvrtok	13:30	MB106	PhDr. Miroslava Bruncková, PhD.	Regulácia negatívnych emócií
26. január 2023 štvrtok	13:30	MB106	Ing. Jana Sňahničanová	Vedomostný kvíz

* Prezenčné prednášky sa konajú v učebni MB 205 (2. poschodie), MB 105 a MB 106 (1. poschodie) v priestoroch Ústavu celoživotného vzdelávania UNIZA na Ulici 1. mája 32 v Žiline, v prípade online výučby sa prednášky konajú prostredníctvom aplikácie ZOOM.

Univerzita tretieho veku upozorňuje svojich študentov, že **harmonogram je informatívny**. V prípade neplánovaných udalostí môže dôjsť **k zmenám v rozvrhu**, o ktorých budú študenti včas informovaní mailom alebo telefonicky a prostredníctvom webovej stránky www.ucv.uniza.sk.

Koordinátor vzdelávacieho programu: **Ing. Jana Sňahničanová**; tel. kontakt: 041/513 5043, 0918/971 108; e-mail: janka.snahnicanova@uniza.sk